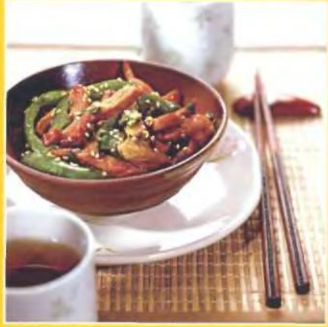
ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№03 (101) февраль 2008

журнал для тех, кто любит готовить















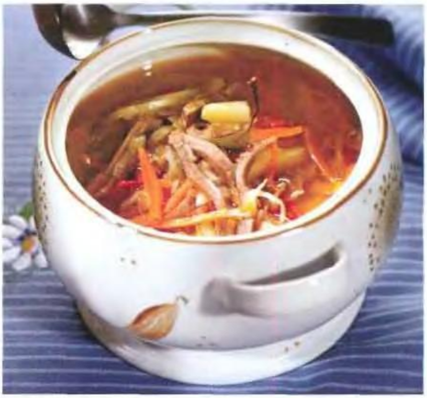


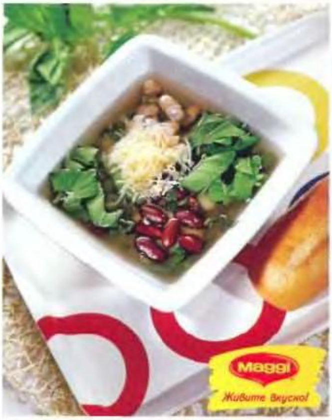
■ макаронный салат с курицей и виноградом ■ кальмар в маринаде ■ щи с говяжьим языком ■ суп из трех видов фасоли ■ телятина с кунжутными семечками ■ сердце, тушенное с овощами ■ фаршированная грудка индейки ■ треска с хреном и сливками ■ картофельная запеканка с луком-пореем ■ лазанья с рыбным филе и грибами ■ пирог с капустой и яйцом ■ «тарт татэн» с хурмой ■ шоколадно-апельсиновый мусс ■ меренги с фруктами ■ мороженое с малиной и киви ■ игристый фруктовый коктейль

ISSN 1728-6948

Дорогие друзья!
И почему зимой так хочется есть? И не просто, а чтобы пожирнее и погуще! А ближе к лету вдруг обнаруживаешь, что любимое платье стало на размер меньше.
«Школа гастронома» объявляет новый конкурс рецептов полезных блюд. Поделитесь своими секретами – самые неожиданные и интересные идеи будут опубликованы в нашем журнале. А победителей конкурса ждут очень красивые и нужные книги издательства «Аркаим» из серии «Рецепты красоты» – «Меню для стройной фигуры» и «Антистрессовое меню».
Ждем ваших писем до 1 мая 2008 года.
Желаем успехов.

Ваша редакция







условные обозначения

вегетарианское питание

легкие рецепты

блюда, которые подходят для детей

рецепты средней сложности

M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

рецепты для опытных кулинаров

* полезный совет

блюдо, приготовленное с помощью продуктов МАГГИ

содержание









макаронный салат с курицей и виноградом





ЧТО НУЖНО:

- **150 г** макаронных изделий фузилли
- **2 ст. л.** майонеза
- **1 ст. л.** тертого пармезана
- щепотка базилика
- **1** зубчик чеснока
- **0,5 ст. л.** кедровых орешков
- **1 ст. л.** натурального йогурта
- **200 г** отварного куриного мяса
- **1** стебель черешкового сельдерея
- **200 г** зеленого винограда
- **1** большая морковка
- соль, черный перец

Для заправки:

- **1 ст. л.** винного уксуса
- **3 ст. л.** оливкового масла
- соль, черный перец

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
1 порция: 884,4 ккал,
белки – 35,5 г, жиры – 51,6 г, углеводы – 69,5 г



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 **Приготовить заправку.** Взбить венчиком уксус с оливковым маслом, приправить солью и перцем.

2 Отварить макароны согласно инструкции на упаковке. Горячими переложить в миску, перемешать с 1 ст. л. заправки.

3 Чеснок очистить и раздавить чесночным прессом, орехи порубить. Смешать в небольшой миске с базиликом, йогуртом, пармезаном и майонезом. Посолить по вкусу.

4 Куриное мясо тонко нарезать кусочками. Сельдерей вымыть, обсушить, нарезать тонкими кусочками. Морковь очистить, нарезать брусочками. Оставить несколько ягод винограда для украшения, остальные разрезать пополам и освободить от косточек.

5 Добавить к макаронам кусочки курицы, сельдерей, виноград и морковь.

6 Полить йогурто-ореховой смесью, добавить по вкусу соль и перец.

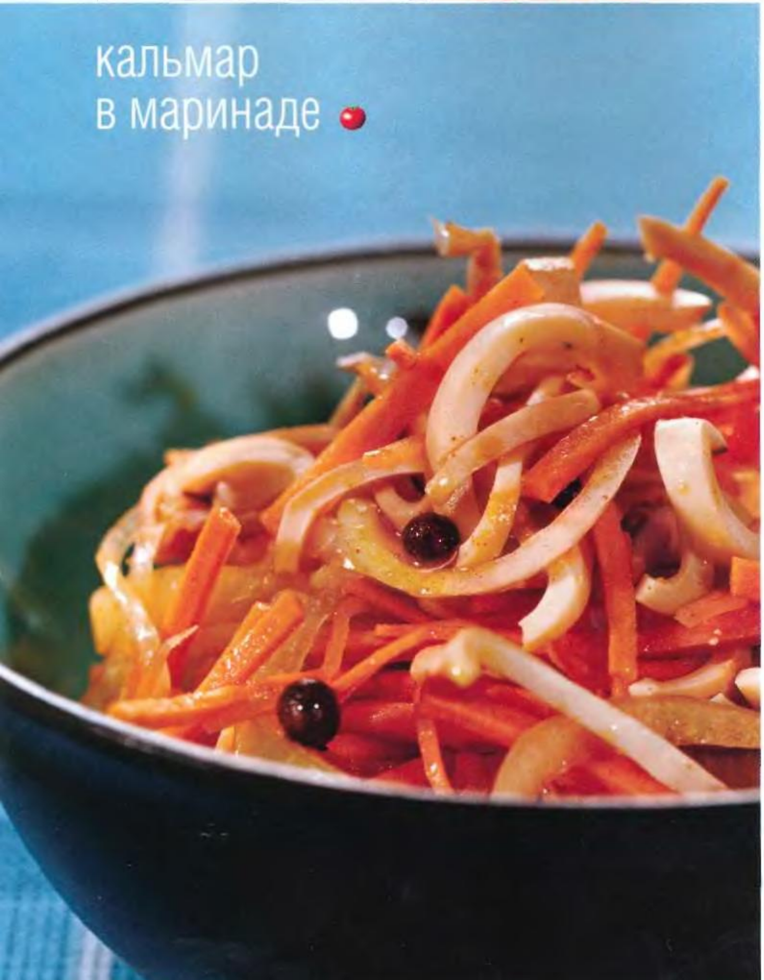
Разложить салат по тарелкам. Полить оставшейся заправкой и украсить виноградом.







кальмар в маринаде



ЧТО НУЖНО:

800 г кальмаров
4 морковки
1 большая луковица

Для маринада:

2 ст. л. растительного масла
4 ст. л. сахара
0,25 стакана белого винного уксуса
• черный и душистый перец горошком по вкусу
2 бутона гвоздики
1 ч. л. паприки
2 ч. л. соли

Время приготовления: 35 мин. + 10 часов
Порций: 6
1 порция: 263 ккал,
белки – 24,8 г, жиры – 11,3 г, углеводы – 15,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Кальмары очистить, промыть и обжарить на сковороде в 1 ст. л. масла, 3 мин., переложить на тарелку.

2 Лук и морковь очистить. Лук нарезать кольцами, кальмары и морковь – тонкой соломкой. Лук обжарить в той же сковороде, где жарились кальмары, 5 мин.

3 В сотейник влить 2 стакана горячей воды, всыпать пряности, сахар, соль и кипятить на слабом огне под крышкой 15 мин. Дать остыть до комнатной температуры, процедить, добавить уксус и масло. В миску уложить лук, морковь и кальмары, залить маринадом и поставить в прохладное место на 10–12 ч.



ЩИ С ГОВЯЖЬИМ ЯЗЫКОМ

ЧТО НУЖНО:

- **1** говяжий язык
- **2** луковицы
- **2** морковки
- **2** стебля черешкового сельдерея
- **1** лавровый лист
- **8** горошин черного перца
- **4** картофелины
- **3** помидора
- **2 ст. л.** растительного масла
- **500 г** квашеной капусты
- соль по вкусу

Время подготовки: 4 часа 30 мин.
Время приготовления: 45 мин.
Порций: 8
1 порция: 100,3 ккал,
белки – 2,8 г, жиры –2,1 г, углеводы – 17,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Язык тщательно вымыть, положить в большую кастрюлю с водой. Поставить кастрюлю на огонь, довести до кипения, снять пену.

2 Лук и морковь очистить. Сельдерей вымыть. Добавить в кастрюлю с языком 1 луковицу, 1 морковку и весь сельдерей. Варить 4 ч. За 20 мин. до окончания варки слегка посолить, добавить лавровый лист и перец горошком. Вынуть язык из кастрюли, под сильной струей холодной воды снять с него кожу. Бульон процедить. Вернуть язык в кастрюлю с бульоном, еще раз довести до кипения, затем переложить на блюдо и дать остыть.

3 Картофель очистить, нарезать соломкой. Положить в кастрюлю с кипящим бульоном и варить на среднем огне 15 мин. Тем временем нарезать оставшийся лук полукольцами, морковь – соломкой. Помидоры вымыть и нарезать крупными дольками. Остывший язык нарезать соломкой.

4 Разогреть в сковороде растительное масло, положить лук и морковь, обжарить на среднем огне до прозрачности лука, 5 мин. Добавить помидоры и готовить еще 4 мин.

5 Капусту отжать, сохранив рассол. Добавить в кастрюлю вместе с рассолом, довести до кипения.

6 Добавить обжаренные овощи и нарезанный язык. Варить на среднем огне 10 мин., посолить, поперчить по вкусу. Снять с огня, накрыть крышкой и дать настояться 15 мин.



суп из трех видов фасоли

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 4
1 порция: 276,2 ккал,
белки – 21,5 г, жиры – 4,6 г, углеводы – 37,2 г







ЧТО НУЖНО:

800 мл	куриного бульона
400 г	белой консервированной фасоли
100 г	красной консервированной фасоли
100 г	зеленой свежемороженной фасоли
4	веточки базилика
2 ст. л.	тертого пармезана
1 ст. л.	приправы **МАГГИ® СЛАДКИЙ ПЕРЧИК**

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Консервированную фасоль отбросить на дуршлаг, промыть. Базилик вымыть, обсушить, крупно порезать.

2 В сотейник с кипящей водой (1,5 л) всыпать зеленую фасоль, варить 4 мин., затем переложить в миску с холодной водой. Бульон влить в кастрюлю, довести до кипения. Положить зеленую фасоль, всыпать приправу **МАГГИ® СЛАДКИЙ ПЕРЧИК**. Варить 2 мин., затем добавить консервированную фасоль и варить еще 4 мин. Посыпать пармезаном и базиликом, снять с огня.

СОВЕТ ОТ МАГГИ®



К этому супу подойдут чесночные гренки. Для их приготовления нужно удалить корку с белого батона и нарезать мякиш ломтиками. Смазать их сливочным маслом, смешанным с приправой МАГГИ® АРОМАТНЫЙ ЧЕСНОЧОК, поместить на противень и запекать в духовке до светло-румяного цвета.

телятина с кунжутными семечками

ЧТО НУЖНО:

- **1 ст. л.** кунжутных семечек
- **500 г** филе телятины
- **2 ст. л.** растительного масла
- **1** зеленый сладкий перец
- **4** зубчика чеснока
- **2 ст. л.** сухого хереса
- **4 ст. л.** соевого соуса
- **6** перьев зеленого лука

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 4
1 порция: 252 ккал,
белки – 28,6 г, жиры – 13,8 г, углеводы – 3,3 г

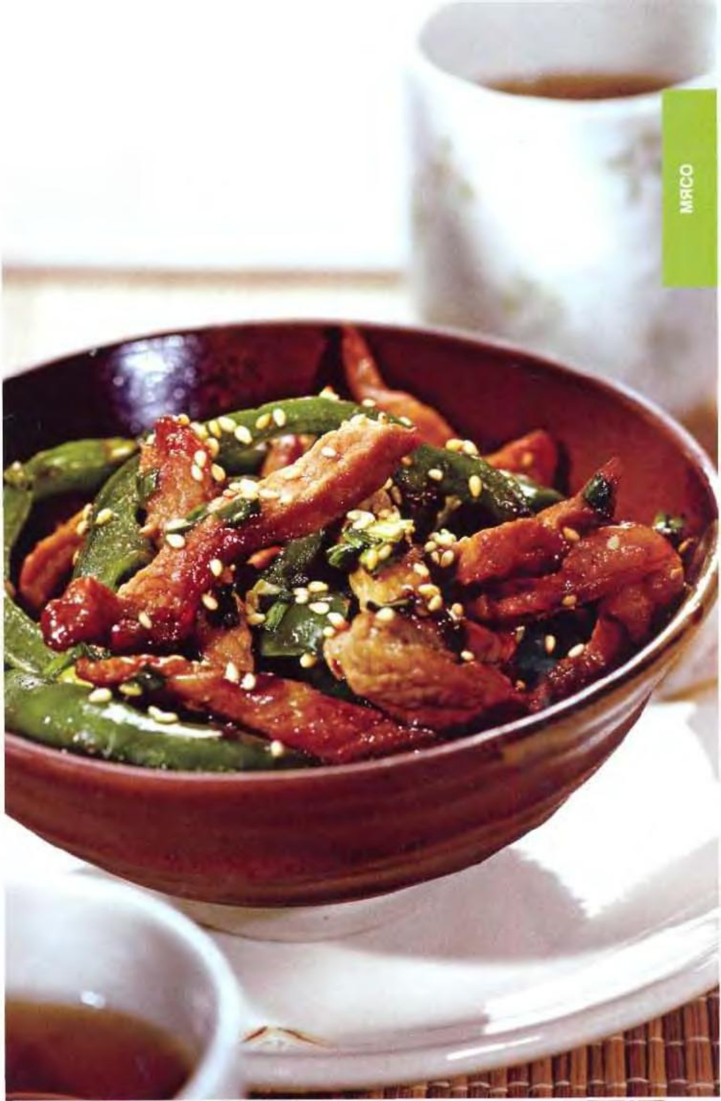
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Кунжутные семечки обжарить на сухой сковороде, 1–2 мин., пока не потемнеют. Переложить на тарелку и отставить.

2 Мясо и овощи вымыть. Перец очистить от семян и нарезать полукольцами, мясо – тонкими полосками. Чеснок очистить и раздавить чесночным прессом. Лук вымыть и измельчить.

3 Разогреть в сковороде растительное масло. Обжарить мясо, непрерывно помешивая, 2–3 мин., на сильном огне. Добавить сладкий перец и чеснок, готовить еще 2 мин. Влить соевый соус и херес, посыпать зеленым луком, перемешать и готовить 1 мин.

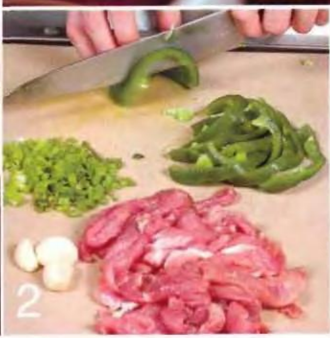
Выложить на тарелки, посыпать кунжутными семечками.



МЯСО



1



2



3



сердце, тушенное с овощами

ЧТО НУЖНО:

- **600 г** свиного или говяжьего сердца
- **5** картофелин
- **3** морковки
- **2** луковицы
- **1** репа
- **1** корень петрушки
- **2** соленых огурца
- • пучок петрушки

Для соуса:

- **500 г** помидоров
- **1** луковица
- **1** зубчик чеснока
- **1** лавровый лист
- **1 ч. л.** сахара
- **125 мл** сливок жирностью 22%
- • соль, перец

Время подготовки: 2 часа
Время приготовления: 3 часа 30 мин.
Порций: 4
1 порция: 312,5 ккал,
белки – 9,2 г, жиры – 12,9 г, углеводы – 39,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Сердце промыть, залить холодной водой и оставить на 2–3 ч., время от времени меняя воду. Вымыть еще раз, положить в кипящую воду и варить при слабом кипении 3 ч. За полчаса до окончания варки добавить соль.

2 Пока варится сердце, **приготовить соус.** Помидоры вымыть, очень мелко порезать, лук и чеснок очистить, измельчить. Уложить овощи в кастрюлю, залить 0,5 стакана воды, положить лавровый лист и сахар. Приправить солью, перцем и варить на медленном огне 5 мин. Дать постоять 30 мин., затем протереть через сито. Остудить. Добавить сливки и перемешать.

3 Готовое сердце переложить в холодную воду на 10–15 мин. Затем вынуть и тонко нарезать поперек волокон ломтиками. Залить подготовленным соусом.



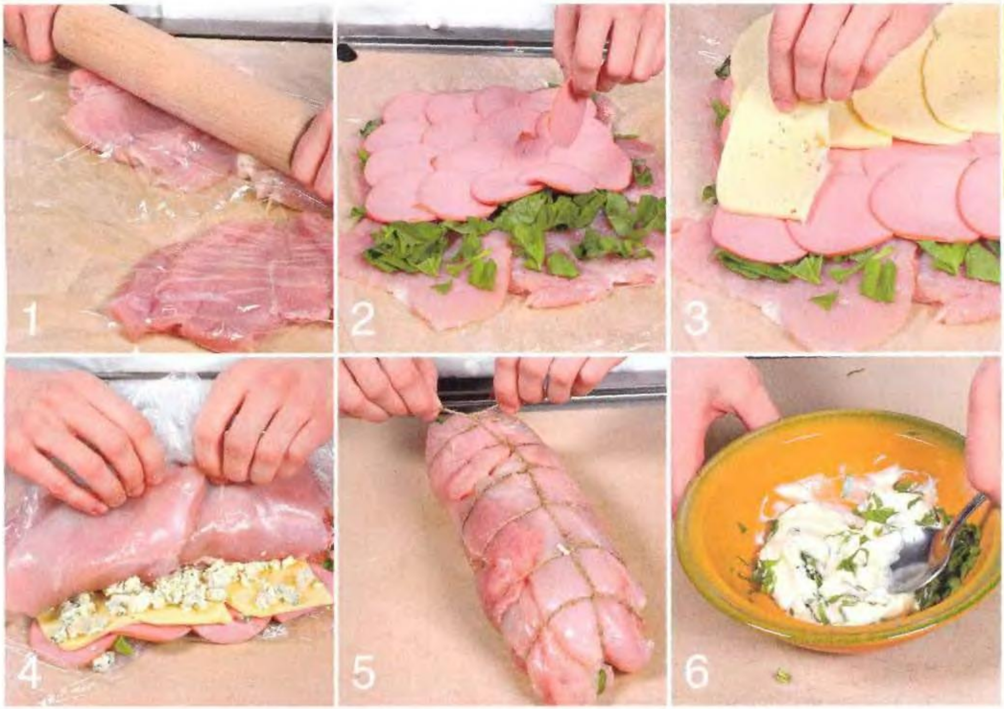
4 Картофель, морковь, лук и репу промыть, очистить и нарезать дольками. Корень петрушки измельчить. В сковороде разогреть 2 ст. л. растительного масла, положить овощи и обжаривать их 6–7 мин., до полуготовности.

5 Соленые огурцы очистить, разрезать вдоль на 3–4 части, удалить семена и порезать кубиками. Петрушку промыть, измельчить.

6 Огурцы и обжаренные овощи смешать в кастрюле с кусочками вареного сердца в соусе. Приправить по вкусу, перемешать и тушить, накрыв крышкой, 15–20 мин. на несильном огне, до готовности овощей.

Подать к столу, посыпав зеленью петрушки.





фаршированная грудка индейки

ЧТО НУЖНО:

- **1 кг** филе грудок индейки
- **200 г** вареной колбасы
- **100 г** российского сыра
- **100 г** сыра с голубой плесенью
- **1 ст. л.** оливкового масла
- **3** веточки базилика
- соль, перец

Для соуса:

- **200 г** майонеза
- **2 ч. л.** белого винного уксуса
- **0,5 ч. л.** сахара
- **2** веточки базилика
- **0,5 ч. л.** соли

Время приготовления: 1 час 40 мин.
Порций: 8
1 порция: 389,6 ккал,
белки – 38,0 г, жиры – 26,1 г, углеводы – 0,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Грудки индейки вымыть, обсушить, уложить на рабочую поверхность и, держа нож параллельно ей, сделать в каждой грудке глубокий продольный надрез, не доходя до противоположного края 1,5 см. Раскрыть филе как книгу, поместить между двумя слоями пленки и раскатать скалкой в тонкий пласт. Расстелить на рабочей поверхности пищевую пленку и разложить грудки так, чтобы получился квадрат со сторонами 25–30 см. Посолить, поперчить.

2 Колбасу и российский сыр нарезать тонкими ломтиками, сыр с плесенью – маленькими кубиками. Базилик промыть, обсушить, крупно порезать. Посыпать филе индейки зеленью. Сверху уложить кусочки колбасы.

3 Выложить ломтики российского сыра, присыпать кубиками сыра с голубой плесенью.

4 С помощью пленки свернуть филе с начинкой в рулет.

5 Туго перевязать рулет бечевкой. Выложить на смазанный маслом противень и запекать в разогретой до 170 °С духовке 1 ч 30 мин., время от времени поливая выделяющимся соком.

6 **Приготовить соус.** Базилик промыть и измельчить. В миске смешать майонез, винный уксус, сахар, базилик и соль. Убрать в холодильник. Готовый рулет разрезать на ломтики толщиной 1 см и разложить на подогретом блюде.

Подать с охлажденным соусом.

треска с хреном и сливками

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 2
1 порция: 172,5 ккал,
белки – 25,7 г, жиры – 6,9 г, углеводы – 1,9 г









ЧТО НУЖНО:

- **2** филе трески
- горсть листьев кресс-салата
- **4 ст. л.** сметаны
- **1 ст. л.** готового хрена
- **1 ст. л.** растительного масла
- соль, белый перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Кресс-салат вымыть, обсушить и мелко порезать. Смешать со сметаной, хреном и солью.

2 Филе сполоснуть, обсушить и выложить на смазанный маслом и проложенный пергаментом противень, приправить солью и перцем.

3 Разогреть духовку до 200 °С. Рыбу полить приготовленным соусом, накрыть фольгой и запекать 20 мин.

Готовую треску уложить на тарелки и подать с отварными овощами.



Ароматные герои

Невероятно, но факт! Население Земли съедает 47,6 миллиарда килограммов лука в год. Более то лук ценят настолько, что в некоторых странах даж устраивают в его честь праздники. В американском городе Вайделия с 1931 года каждый апрель проводят фестиваль л с кулинарными мастер-классами и соревнованиями по поеданию этого ароматного овоща. Во Франции в городе Роскоф устраиваю праздник розового лука, где можно попробовать тартинки с луков повидлом, луковый пирог, хлеб с луковой начинкой и, конечно, знаменитый луковый суп. В России лук всегда был в почете и уважен ведь он незаменим в приготовлении огромного количества блюд русской кухни, а каждый россиянин съедает в среднем 10 килограм лука в год.

Еще один незаменимый продукт на нашей кухне — паприка, сладк перец, болгарский перец! Как только не называют этот всеми люб мый овощ. Не только вкусный, но и полезный, он содержит бета-каротин (провитамин А), полезный для зрения, а витамина С в све жем перце больше, чем в цитрусовых. Свежий, тушеный или в виде приправы, этот полезный и вкусный овощ любят все!

Такие важные и нужные овощи, как лук и паприка, нужно иметь под рукой всегда. И в этом вам помогут новые продукты МАГГИ® – ЗОЛОТИСТЫЙ ЛУЧОК и СЛАДКИЙ ПЕРЧИК.

Рецепт: Курица с виноградом

- МАГГИ® ЗОЛОТИСТЫЙ ЛУЧОК — 3 ч. ложки
- Куриные голени — 1 кг
- Виноград — 300 г
- Полусладкое белое вино — 50 г
- Растительное масло — 2 ст. ложки

1. Кусочки курицы вымыть и обсушить. Разогреть в широкой сковороде масло и обжарить в нем мясо до румяной корочки.
2. Влить в сковороду вино и посыпать приправой МАГГИ® ЗОЛОТИСТЫЙ ЛУЧОК. Виноград нарезать на половинки, добавить в сковороду, закрыть крышкой и тушить на тихом огне в течение 15–20 мин.

Время приготовления: 45 мин.



Советы от МАГГИ:

1 Рекомендуем использовать 1 ч. ложку МАГГИ® ЗОЛОТИСТЫЙ ЛУЧОК вместо половины луковицы, а ложку МАГГИ® СЛАДКИЙ ПЕРЧИК — вместо половины болгарского перца.

2 МАГГИ® СЛАДКИЙ ПЕРЧИК прекрасно сочетается с тушеной и жареной свининой, добавляя ей пикантности, а также незаменим в традиционном венгерском гуляше из говядины, причем как в виде супа, так и в тушеном мясе с подливой.

3 Для маринования мяса птицы лично подойдет индийский марин смешать 2 ст. ложки МАГГИ® СЛАДКИЙ ПЕРЧИК, стакан йогурта 1 ст. ложку лимонного сока, 2 ст. ложки рубленой зелени мяты и 2 зубчика чеснока.



4 МАГГИ® СЛАДКИЙ ПЕРЧИК добавляет пикантный арома и улучшает внешний вид гарниров из картофеля. Для приго товления картофеля «по-деревенски» разрежьте картофе на 4 части, отварите в течение 5 мин., слейте воду, добав сливочное масло, посыпьте приправой МАГГИ® СЛАДК ПЕРЧИК и запеките в духовке 20–25 мин.



Рецепт: Овощное рагу с вешенками

- МАГГИ® СЛАДКИЙ ПЕРЧИК — 3 ч. ложки
- Лук-порей — 1 стебель
- Грибы вешенки — 350 г
- Помидоры — 2–3 шт.
- Шпинат свежий — 150 г
- Чеснок — 1 зубчик
- Лимонный сок — 1 ч. ложка
- Растительное масло — 4 ст. ложки

1. Белую часть лука-порея разрезать вдоль на две части, тщательно промыть, положить срезом на доску и нашинковать наискосок полосками.
2. Чеснок измельчить. Вешенки сполоснуть холодной водой, отрезать жесткие ножки, шляпки нарезать широкой соломкой. Шпинат перебрать, отрезать ножки, листья нарезать полосками.
3. Помидоры надрезать крест-накрест, положить на 1 мин. в кипяток, затем облить холодной водой и снять кожицу. Разрезать помидоры на 4 части, вычистить семена, мякоть нарезать ломтиками.
4. Обжарить на разогретом растительном масле чеснок и лук 2–3 мин., добавить вешенки, помидоры и шпинат, посыпать приправой МАГГИ® СЛАДКИЙ ПЕРЧИК, сбрызнуть лимонным соком и, помешивая, прогреть смесь в течение 4–5 мин.

Время приготовления: 20 мин.

Преимущество в каждом пакетике



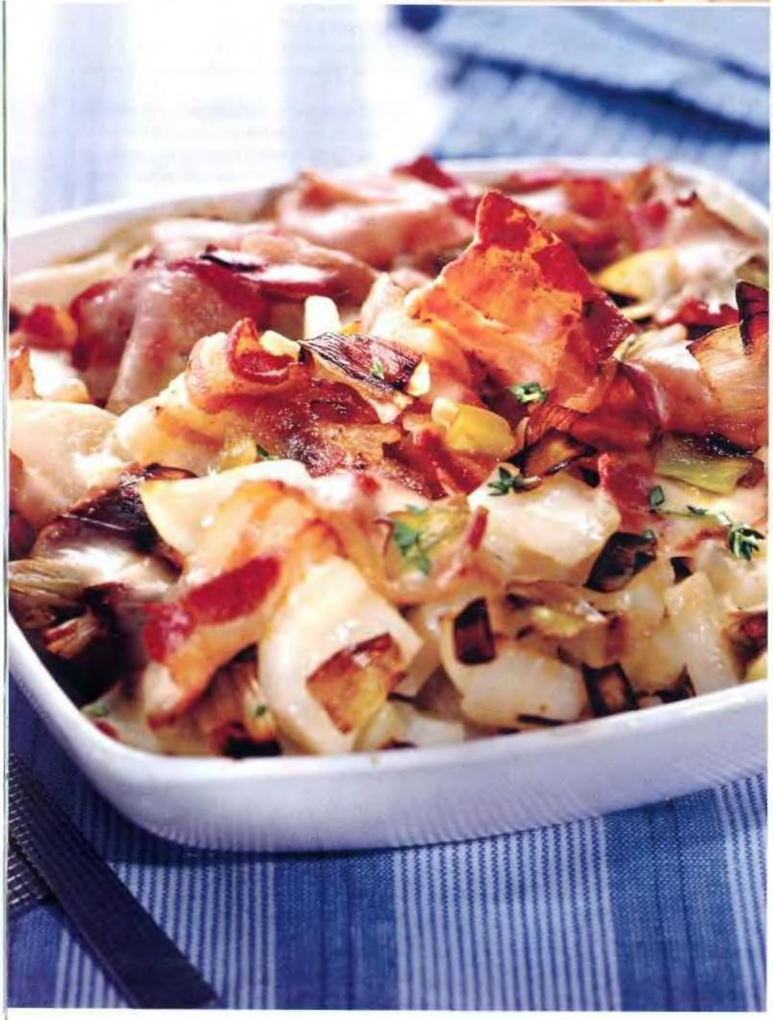
- Приправы МАГГИ® ЗОЛОТИСТЫЙ ЛУЧОК и СЛАДКИЙ ПЕРЧИК уже содержат кусочки лука и паприки, готовые к добавлению в блюдо. Теперь не надо чистить, резать, сушить и измельчать.
- Их просто использовать: надо только отмерить нужное количество с помощью ложки.
- Эти продукты произведены без добавления искусственных консервантов.

картофельная запеканка с луком-пореем

Время приготовления: 1 час
Порций: 4
1 порция: 912,3 ккал,
белки – 25,1 г, жиры – 67,1 г, углеводы – 52,0 г









ЧТО НУЖНО:

- **1 кг** картофеля
- **250 г** полосок копченого бекона
- **2** стебля лука-порея (белая часть)
- **450 мл** сливок жирностью 22%
- **150 г** тертого сыра чеддер
- **2 ст. л.** зернистой горчицы
- **1 ч. л.** растительного масла
- соль, перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель очистить, нарезать ломтиками. Порей вымыть и нарезать кольцами. Картофель отварить в подсоленной воде до полуготовности, 10 мин.

2 Обжарить бекон и лук в разогретом масле, 5 мин. Выложить картофель в форму для запекания, прокладывая его слоями бекона и лука, приправить перцем.

3 Подогреть сливки на медленном огне. Добавить сыр и горчицу, перемешать. Влить в форму, накрыть фольгой и запекать 20–25 мин. при 200 °С. Затем снять фольгу и вернуть в духовку еще на 20 мин.



лазанья с рыбным филе и грибами

М≈

ЧТО НУЖНО:

Для теста:

- **200 г** муки
- **2** яйца
- соль

Для начинки:

- **250 г** филе морского языка
- **100 г** замороженных белых грибов
- **16** помидоров черри
- **1** зубчик чеснока
- **4 ст. л.** оливкового масла
- соль, перец по вкусу

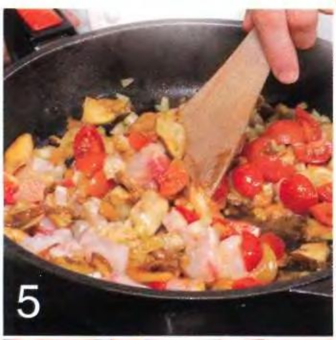
Время подготовки: 40 мин.
Время приготовления: 35 мин.
Порций: 4
1 порция: 510,8 ккал,
белки – 28,2 г, жиры – 26,8 г, углеводы – 39,2 г

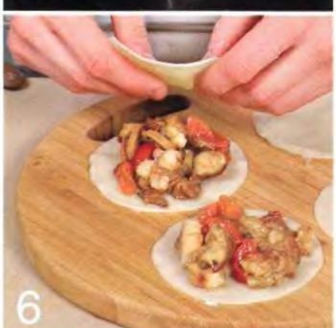












ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Грибы заранее переложить из морозильной камеры в холодильник. Муку просеять с солью, вбить яйца и замесить тесто. Если оно получилось слишком крутым, добавить немного воды. Завернуть в пленку и оставить на 1 ч. На присыпанном мукой столе раскатать тесто в тонкий пласт и вырезать из него 16 кружков диаметром 9 см.

2 В кипящей соленой воде отварить тесто, 2–3 мин. Шумовкой переложить в миску с холодной водой, затем дать обсохнуть на полотенце.

3 Рыбное филе вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками.

4 Грибы обсушить полотенцем, нарезать произвольными кусками. Чеснок очистить и измельчить. Помидоры вымыть, обсушить, разрезать на четвертинки.

5 В сковороде разогреть 2 ст. л. оливкового масла, выложить чеснок и обжарить, 2 мин. Добавить грибы, готовить 5 мин. на сильном огне. Положить рыбное филе и помидоры, приправить солью и перцем. Готовить еще 3 мин., затем переложить на тарелку.

6 Выложить кружок сваренного теста на смазанный маслом противень, сверху положить 1 ст. л. начинки, затем – следующий пласт и начинку. Продолжать чередовать слои так, чтобы в лазанье были 4 пласта теста и 3 слоя начинки. Сбрызнуть лазанью оставшимся оливковым маслом. Разогреть духовку до 180 °С, прогреть лазанью в течение 10 мин.



пирог с капустой и яйцом

ЧТО НУЖНО:

- **1** средний кочан капусты
- **2 ст. л.** сливочного масла
- **4** отваренных вкрутую яйца
- по щепотке базилика и орегано
- **1** яйцо для смазывания
- соль по вкусу

Для теста:

- **250 г** творога жирностью 5%
- **125 г** сливочного масла
- **2** яйца
- **1 ст. л.** сахара
- **2** стакана муки
- **1 ч. л.** разрыхлителя для теста

Время приготовления: 1 час 20 мин.
Порций: 8
1 порция: 385,2 ккал,
белки – 16,1 г, жиры – 22,1 г, углеводы – 30,4 г



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Капусту очистить от верхних листьев, затем разобрать на листья и на **разделочной доске Tupperware®** нарезать их **ножом для овощей** на квадраты со стороной 2 см.

2 Сложить нарезанную капусту в ковш. Из **мерного кувшинчика Tupperware®** влить 0,75 стакана горячей воды. Тушить под крышкой 30 мин. Отварные яйца крупно порубить.

3 В замесочном блюде смешать творог, яйца, разрыхлитель и сахар. Добавить размягченное масло. Через **сито для муки Tupperware®** просеять в блюдо муку. Замесить тесто.

4 Разделить тесто на 2 части так, чтобы одна была немного больше другой. Большую часть раскатать **скалкой на подложке Tupperware®**.

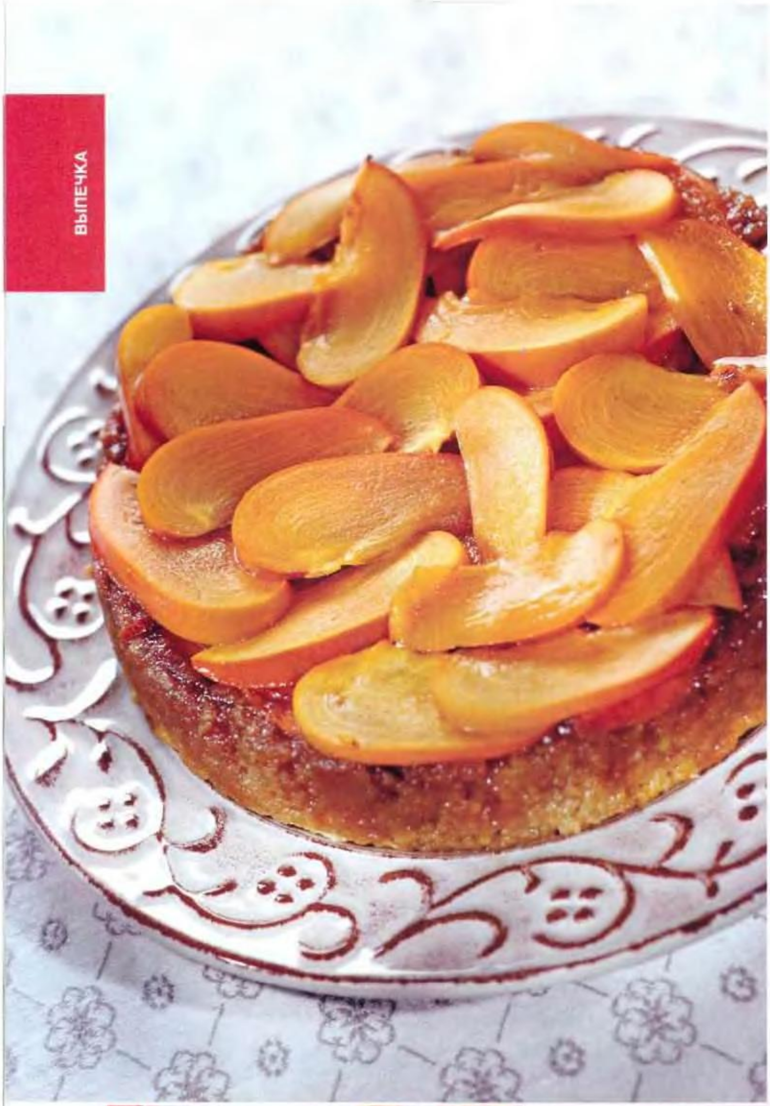
5 Капусту слить в **двойной дуршлаг Tupperware®**, слегка отжать и переложить в миску. Добавить сливочное масло. Посолить, посыпать базиликом и орегано. Добавить крутые яйца, перемешать.

6 **Силиконовый коврик Tupperware®** положить на противень. Выложить раскатанное тесто. Сверху поместить начинку, не доходя до краев теста 2,5–3 см. Уплотнить начинку **силиконовым скребком Tupperware®**.
Разогреть духовку до 180 °С. Раскатать меньшую часть теста, накрыть пирог и защипать края. Смазать поверхность пирога яйцом и запекать в духовке 30 мин.

КСТАТИ

Подложка Tupperware® с нанесенными на нее шкалами и кругами разного диаметра помогает раскатывать идеальные по форме коржи необходимого вам размера. Она не скользит по столу, а тесто не прилипает к ее гранулированной поверхности.





«Тарт татэн» с хурмой

ЧТО НУЖНО:

- **2** яйца
- **2** хурмы
- **250 г** муки
- **5 ст. л.** сахара
- **125 г** + 1 ст. л. сливочного масла
- цедра 1 лимона
- **2 ст. л.** коричневого сахара
- сок половины лайма

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
1 порция: 627 ккал,
белки – 9,5 г, жиры – 31,9 г, углеводы – 75,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Хурму разрезать пополам, удалить косточки, нарезать тонкими дольками. В сковороде разогреть 1 ст. л. масла с коричневым сахаром, влить сок лайма. Готовить 3 мин. Добавить половину хурмы и готовить еще 3 мин. Снять с огня, остудить и переложить в форму для выпечки.

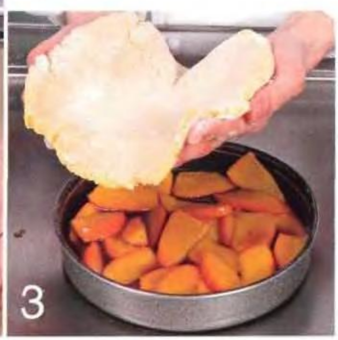
2 В просеянную муку добавить яйца, сахар, 125 г масла и лимонную цедру. Вымесить тесто и раскатать его в круг толщиной 1 см.

3 Накрыть хурму тестом, приминая края вниз. Проколоть в нескольких местах вилкой и выпекать в духовке 10 мин. при 220 °С. Вынуть из духовки, дать постоять 5 мин., затем накрыть тарелкой и быстро перевернуть.

Украсить оставшимися дольками хурмы.







шоколадно-апельсиновый мусс









ЧТО НУЖНО:

- **200 г** горького шоколада
- **2 ст. л.** сахара
- **1 ст. л.** сливочного масла
- **2 ст. л.** апельсинового ликера
- **4** крупных яйца
- • измельченная цедра 1 апельсина
- **1 ст. л.** апельсинового сока

Время приготовления: 20 мин. + 1 час
Порций: 6
1 порция: 256,6 ккал,
белки – 5,3 г, жиры – 16,8 г, углеводы – 21,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Положить масло, сахар и наломанный на кусочки шоколад в огнеупорную миску, добавить 4 ст. л. холодной воды. Поместить миску над кастрюлей с кипящей водой и готовить, помешивая, пока шоколадная масса не станет однородной. Дать немного остыть. Влить ликер.

2 Отделить желтки от белков. В желтки добавить две трети апельсиновой цедры и апельсиновый сок. Перемешать с шоколадной массой.

3 Взбить белки в крепкую пену и небольшими порциями, непрерывно размешивая, добавить в шоколадную массу. Разложить массу по формам и поставить в холодильник на 1 ч.

Перед подачей посыпать оставшейся цедрой.



меренги с фруктами

ЧТО НУЖНО:

- **4** белка
- **1** стакан сахарной пудры
- **2 ч. л.** кукурузного крахмала
- **0,5 ч. л.** белого винного уксуса
- **0,5** манго
- **1** яблоко
- **1** апельсин
- **15** консервированных вишен
- **2** веточки мяты

Для крема:

- **250 мл** сливок жирностью 35%
- **1 ст. л.** сахарной пудры

Время приготовления: 45 мин.
Порций: 4
1 порция: 518,3 ккал,
белки – 4,9 г, жиры – 22,0 г, углеводы – 75,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 **Приготовить белковую смесь для меренг.** Белки взбить миксером, постепенно добавляя просеянную сахарную пудру. В самом конце добавить просеянный крахмал и уксус.

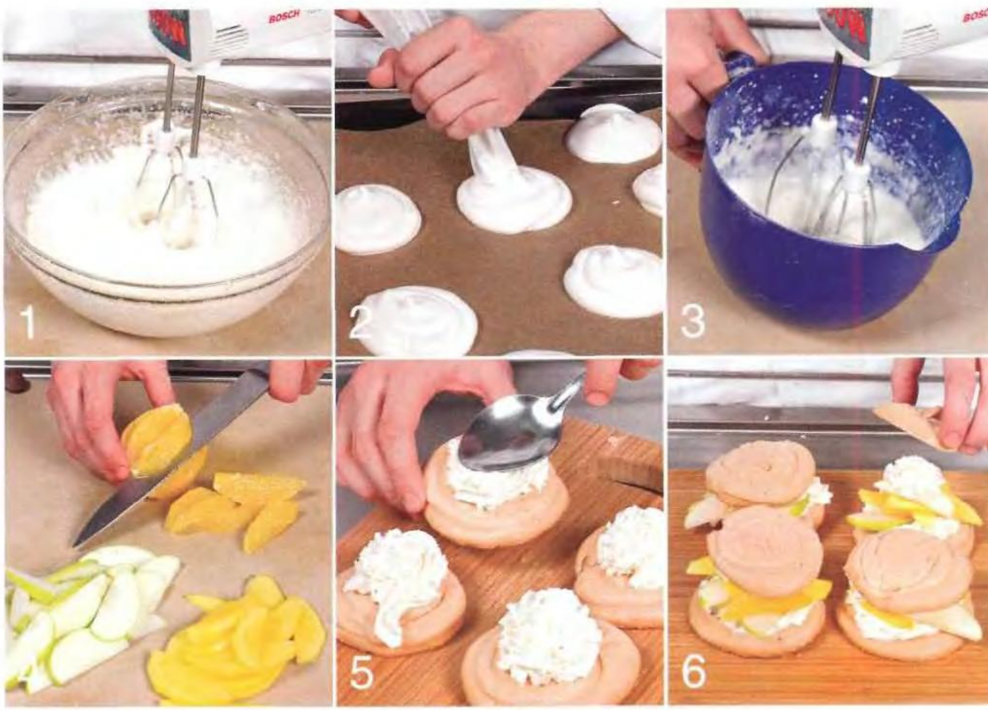
2 Разогреть духовку до 150 °С. Противень застелить листом пергамента. Белковую смесь поместить в кондитерский мешок и выложить на противень в виде 8 кругов одинакового размера, на расстоянии не менее 4 см друг от друга. Выпекать 30 мин. Выключить духовку, открыть дверцу и оставить в ней меренги до полного остывания.

3 **Приготовить крем.** Сливки взбить миксером или венчиком с сахарной пудрой в пышную блестящую пену.

4 Яблоко вымыть и обсушить. Манго и апельсин очистить от кожуры. Яблоко и манго нарезать тонкими дольками, из апельсина вырезать мякоть.

5 Аккуратно снять готовые меренги с пергамента, 4 из них смазать половиной крема.

6 Сверху разложить фрукты, уложить еще один слой крема. Накрыть оставшимися меренгами.



мороженое с малиной и киви

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 2
1 порция: 279,5 ккал,
белки – 4,7 г, жиры – 9,7 г, углеводы – 36,6 г









ЧТО НУЖНО:

- **2** киви
- **250 г** замороженной малины
- **4 ст. л.** сладкого белого вина
- **2** шарика ванильного мороженного
- **2 ч. л.** жидкого меда
- **1 ст. л.** хлопьев жареного миндаля

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Малину заранее достать из холодильника, разложить на салфетке и разморозить при комнатной температуре. Киви очистить, тонко нарезать.

2 Разложить киви и малину по 2 креманкам. Полить вином, накрыть и поставить в холодильник на 15 мин.

3 Вынуть креманки из холодильника, сверху положить по шарику мороженого.

Полить медом и посыпать миндалем.

игристый фруктовый коктейль



ЧТО НУЖНО:

0,5 граната
300 г замороженной малины
1 мандарин без косточек
30 мл клюквенного сока
300 мл шампанского

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 4
1 порция: 172,7 ккал,
белки – 8,2 г, жиры – 0,5 г, углеводы – 25,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Гранат разрезать пополам и с помощью соковыжималки для цитрусовых выжать сок. Мандарин очистить от кожуры, удалить пленки.

2 В блендере смешать замороженную малину и дольки мандарина. Влить клюквенный и гранатовый сок, взбить в однородное пюре. Протереть через сито и охладить.

3 Наполнить бокалы фруктовым пюре. Долить шампанским, аккуратно перемешать.


1


2

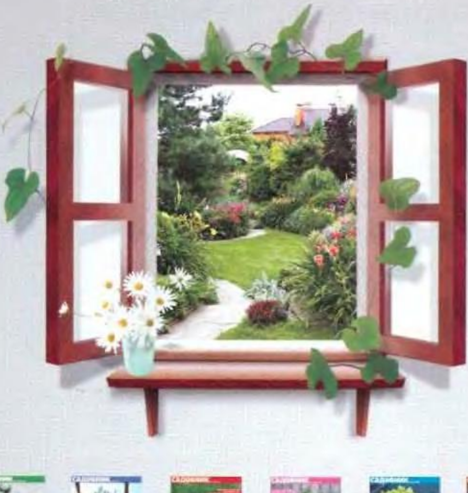

3



следующий номер выйдет 11 февраля

где купить

• **Tupperware**
единая справочная, тел.: 8-800-200-6000,
www.tupperware.ru





ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№ 03(101), февраль 2008
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «ИД «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: (495) 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastronom.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров	Наталья Чернышева
Генеральный директор	Елена Трухина
Шеф-редактор	Андрей Захарин
РЕДАКЦИЯ:	
координатор проекта	Ирина Мосолова
главный художник	Ирина Лещенко
отв. секретарь	Ольга Пахтусова
руководитель фотослужбы	Екатерина Овсепян
фотограф	Вадим Жадько
бильдредактор	Сергей Ткаченко
дизайнеры-верстальщики	Максим Неврузов, Сергей Ткаченко
редакторы	Александр Ильин, Алла Сергеева, Анна Туревская
веб-редакторы	Екатерина Гурова, Юлия Товбина
корректоры	Лилия Дунаева, Любовь Никифорова
повар-консультант	Константин Жук
Исполнительный директор	Ольга Ткалич
Директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь»	Марина Мамина
Отдел рекламы:	Евгения Демченко, Ольга Козырева, Елена Кузьмичева, Елена Матвеева, Марина Мешкова, Жанна Русакова (заместитель директора), тел.: (495) 725-1071
Отдел маркетинга:	Эльмира Нагаева (директор), Зоя Галишникова, тел.: (495) 725-1070
Распространение:	Сергей Татаркин (директор), Андрей Тегингатер (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова, Александр Шалимов (менеджеры по регионам) тел.: (495) 725-1070 факс: (495) 725-1070, доб. 5048
Подписка:	тел.: (495) 792-5562
Руководитель отдела IT	Дмитрий Васильев
Техническая поддержка:	Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс» тел.: (495) 795-0295
Предпечатная подготовка:	Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Светлана Кузина, Екатерина Панюшкина (руководитель отдела), Любовь Попова, Виктор Фролкин
Типография:	«Алмаз-пресс» (Москва) Тираж: 215 950 экз. Цена свободная
Автор макета:	Ирина Лещенко
Фото на обложке:	Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07. 2003 г.